Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка детский сад № 386

городского округа Самара

Утверждаю

Заведующий М5ДОУ ЦРР д /с № 386

Е.А. Надеждина

**ПРОГРАММА**

**ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Программу разработала воспитатель Шаталова Татьяна Викторовна

САМАРА 2013

**Содержание:**

1. Введение
2. Цель программы
3. Задачи
4. Прогнозируемые результаты
5. Основные направления программы
6. Система работы воспитателя Шаталовой Т.В. по улучшению здоровья детей
7. Система работы воспитателя по охране жизни и здоровья детей

* Деятельность по развитию личностного интереса к здоровью
* Индивидуальная работа с часто болеющими детьми
* Просвещение родителей по вопросам здоровьесберегающей среды

1. Приложение 1. Конспект занятия с детьми «Режим питания»

**Введение**

Программа авторского коллектива под руководством Л. А. Венгер -(Развитие» не содержит задач по физическому развитию ребенка и безопасности его. Поэтому возник вопрос о разработке программы по воспитанию здорового ребенка.

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

У детей дошкольного возраста слабы процессы внутреннего торможения, мала подвижность нервных процессов. Это затрудняет быстрый переход нервных клеток от состояния возбуждения к состоянию торможения. А поэтому несоблюдение режима дня, нерегулярное питание, отсутствие отдыха на свежем воздухе, отсутствие сна, могут вредно влиять на здоровье детей дошкольного возраста.

Задача педагога заключается в том, чтобы сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Состояние здоровья детей в России вызывает обоснованную тревогу. Поэтому охрана здоровья подрастающего поколения является важнейшей государственной задачей не только потому, что определяет качество жизни ребенка, но и в силу того, что фундамент здоровья взрослого населения закладывается з детском возрасте. На современном этапе подключение системы дошкольного образования к решению проблем укрепления и сохранения здоровья детей является особенно актуальным.

**Цели программы**

1. Сохранение и укрепление здоровья (психологического, физического, духовного) детей.
2. Формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за свое здоровье.
3. Развитие основных навыков личной гигиены, гигиены питания, самообслуживания.
4. Создание наиболее благоприятных условий для улучшения состояния здоровья детей.

**Задачи**

1. Формировать представление о том. Что полезно и что вредно для организма.
2. Научить детей определять свое состояние и ощущения.
3. Сформировать представления о своем теле, организме.
4. Прививать навыки личной гигиены детям.
5. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений, понимать роль движений в физическом развитии.

**Прогнозируемый результат**

Здоровый физически, психически, нравственно ребенок, полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

**Основные направления программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Направления*** | ***Задачи*** | ***Пути реализации*** |
| Лечебно-профилактическая работа | Научить детей определять свое состояние и ощущения. Выполнение санитарно- гигиенических правил, соблюдение  здоровьесберегающего режима дня | Создание комфортного режима в группе.  Прогулки, игры на свежем воздухе.  Физиопроцедуры, витаминотерапия, закаливание. |
| Физическое  развитие и оздоровление детей | Понимать роль движений в физическом развитии, обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений. | Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультурные занятия, спортивный досуг с родителями, пальчиковая гимнастика, оздоровительный бег. |
| Психологическое  благополучие | Охрана психологического здоровья. | Использование приемов релаксации - минуты тишины, музыкальные паузы. |
| Профилактика  травматизма | Организовать  профилактическую работу по предупреждению детского травматизма, избежание несчастных случаев. | Беседа «Пожар - большая беда для человека».  Беседа «О правилах дорожного движения». |
| Питание и здоровье | Популяризация преимуществ здорового образа жизни. | Беседа о правильном и полезном питании детей. |

**Система работы воспитателя Шаталовой Т.В.**

**МБДОУ ЦРР д/с № 386 по улучшению здоровья детей второй младшей**

**группы № 2 на 2012-2013 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание*** | | ***Груп-***  ***па*** | ***Периодич-***  ***ность***  ***выполнения*** | ***Ответственные*** | | | ***Время*** |
| **Оптимизация режима** | | | | | | | |
| 1 Создание комфортного режима | | №2 | ежедневно | Воспитатели, врач | | | в течение года |
| 2. Определение оптимальной нагрузки с учетом возраста и индивидуальных особенностей | | №2 |  | Психолог,  врач | | | в течение года |
| **Организация двигательного режима** | | | | | | | |
| 1.Физкультурные занятия | | №2 | 3 раза в неделю | инструктор по физ воспитанию | | | в течение года |
| 2. Утренняя гимнастика | | №2 | ежедневно | воспитатели | | | в течение года |
| 3. Гимнастика после дневного сна | | №2 | ежедневно | воспитатели | | | в течение года |
| 4. Прогулки с включением подвижных игр и игровых упражнений | | №2 | ежедневно | воспитатели | | | в течение года |
| 5.Спортивный досуг | | №2 | ежедневно | воспитатели | | | в течение года |
| 6. Пальчиковая гимнастика | | №2 | 2-3 раза в день | воспитатели, логопед | | | в течение года |
| 7.Оздоровительный бег | | №2 | ежедневно  после прогулки | воспитатели | | | с декабря по  март в помещении |
| **Охрана психического здоровья** | | | | | | | |
| 1.Использование приемов релаксации-минуты тишины, музыкальные паузы | | №2 | 2-3 раза в день | воспитатели | | | в течение  года |
| **Профилактика заболеваемости** | | | | | | | |
| 1.Массаж по методике А.А. Уманской | | №2 | 2-3 раза в день | воспитатели | | | в течение года |
| 2. Дыхательная гимнастика | | №2 | 2-3 раза в день | воспитатели | | | в течение года |
| 3.Массаж рук | | №2 | 2-3 раза в день | воспитатели | | | в течение года |
| 4. Массаж ушных раковин | №2 | | 2-3 раза в день | | воспитатели | | В течение года |
| **Оздоровление фитонцидами** | | | | | | | |
| 1. Чесночно-луковая закуска | №2 | | Перед обедом | | медсестра | | Октябрь-  апрель |
| **Закаливание** | | | | | | | |
| 1.Воздушные ванны, одежда по сезону | №2 | | ежедневно | | воспитатели | | В течение года |
| 2.Прогулка на воздухе | №2 | | ежедневно | | воспитатели | | В течение года |
| 3.Хождение в носочках по дорожке здоровья | №2 | | ежедневно | | воспитатели | | В течение года |
| 4. Закаливание босоножье (в носочках) | №2 | | ежедневно | | воспитатели | | В течение года |
| **Лечебно-оздоровительная работа** | | | | | | | |
| **Витаминотерапия** | | | | | | | |
| 1.«Ревит» | №2 | | 1 раз в течении 10 дней | | медсестра | | Осень-зима |
| 2. Витаминизация третьего блюда | №2 | | ежедневно | | медсестра | | В течение года |
| 3.Настойка шиповника | №2 | | 1 раз в день | | медсестра | | 1,2,3,10,11,12 |
| **Физиопроцедуры** | | | | | | | |
| 1. Ингаляция УЗ-аппаратом «Муссон» | №2 | | По назначению врача | | | медсестра | В течение года |
| 2.КУФ на миндалины | №2 | | По назначению врача | | | медсестра | В течение года |
| 3.Лор-3 на тонзилярные лимфоузлы | №2 | | По назначению врача | | | медсестра | В течение года |
| 4.«Ранет» нагрудную клетку | №2 | | По назначению врача | | | медсестра | В течение года |
| 5.Электрофорез лекарственных трав | №2 | | По назначению врача | | | медсестра | В течение года |
| 6.Общие УФО | №2 | | По назначению врача | | | медсестра | В течение года |
| **Природные адаптеры** | | | | | | | |
| 1.Электрокок | №2 | | Ежедневно после завтрака | | | медсестра | Октябрь-  ноябрь |
| **Работа с детьми, имеющими плоскостопие и нарушение осанки** | | | | | | | |
| 1.Корригирующая гимнастика | №2 | | 2 раза в неделю  после сна по 30  минут | | | врач, медсестра | В течение года |

**Система работы воспитателя Шаталовой Т.В.**

**по охране жизни и здоровья детей**

**Деятельность по развитию личностного интереса к здоровью**

**Индивидуальная работа с часто болеющими детьми**

**Просвещение родителей по**

**Вопросам здоровьесберегающей**

**среды**

**А) Деятельность по развитию личностного интереса детей к здоровью**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Виды деятельности*** | ***Цели*** | ***Особенности организации*** |
| 1. Познавательная | Формирование «банка данных» о приоритете здоровья и механизмах воздействия факторов риска здоровья на организм человека | Беседы, круглые столы |
| 2. Игровая | Формирование опыта принятия валеологически обоснованных решений, выработка стратегии валеологического поведения | Ролевые и подвижные игры, дидактические. |
| 3, Диагностическая | Мониторинг состояния здоровья детей. | Фильтр, босоножие. |
| 4. Обучающая | Обучение простейшим методам самодиагностики здоровья. | Массаж, релаксация. |

**Б) Индивидуальная работа с часто болеющими детьми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды деятельности** | **Особенности организации** |
| 1. | Соблюдение индивидуального режима физических нагрузок | в течении 2-х недель |
| 2. | Направление в физкабинет для проведения лечебно-профилактической работы с детьми | в течении 2-х недель |
| 3. | Проведение упражнений для восстановления носового дыхания | Массаж по методике А.А. Уманской |
| 4. | Закаливание для этих детей начинать с меньшего времени | В течении 5 дней по возвращении после перенесенного простудного заболевания |

**В) Просвещение родителей по вопросам здоровьесберегающей среды**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды деятельности** | **Организация** |
| 1. | Организация встреч родителей с медсестрой, психологом, логопедом детского сада № 386. | По запросу родителей |
| **2.** | Оформление папки для родителей по пожарной безопасности, антитерроризму, профилактике детского дорожно- транспортного травматизма. | Регулярно 4 раза в год |
| **3.** | Вывешивание информации по оздоровлению детей в уголке для родителей. | В период неблагоприятной  эпидемиологической  обстановки |
| **4.** | Беседы с родителями о состоянии здоровья ребенка не только физического но и психологического, о благополучной обстановке в семье. Родительские собрания «Мои проблемы общения» | Ежедневно.  Регулярно по плану. |
| **5.** | Приглашение к участию родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях группы. | Регулярно по плану. |